



朝晩とても寒くなってきましたね。風邪やインフルエンザの季節です。風邪気味で免疫力が下がっていると、他の感染症にもかかりやすくなります。症状が落ち着き、体調が回復してから登園するようにしましょう。また、体調が良いときにインフルエンザの予防接種を済ませ流行に備えましょう。

看護師 萩原 あすさ

### 鼻水・鼻づまりのケア

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

また、鼻水が出たらこまめにとり、鼻の中に戻さないようにすることが大切です。自分で上手く出せない場合は吸引器を使う方法もあります。鼻がつまっている時は、部屋を加湿する、鼻を温める、水分補給をすると、鼻が通りやすくなります。

#### 【鼻のかみ方の練習方法】

- ① ティッシュを細長く切り、鼻の前に垂らす。
- ② 片方の鼻を押さえる。
- ③ ティッシュを揺らすように鼻から息を出す。
- ④ 反対も同じように片方の鼻を押さえ、もう片方の鼻から息を出す。

#### 【かみ方のポイント】

- 鼻水をすすらない
- 左右片方ずつ
- 力を入れず少しずつ
- かんだら手を洗う

### 健康的な体作りが風邪の予防になります

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたい風邪。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きな風邪予防にもなります。ご家族みなさんで、気を付けていきましょう。

- ★せっけんで手を洗う
- ★がらがらうがい
- ★3食しっかり食べる
- ★早寝早起き

### 内科健診・視力検査を行いました

10月中に今年度の健診が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健診を受診できなかった方や、健診の結果、受診勧奨と判定された方は、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。

内科健診を欠席された方は、11月1日(火)に聖光会病院への受診をお願いいたします。詳細は個別にお知らせ済みです。

また、受診結果の報告を12月23日(金)までに、ご提出をお願いいたします。



### 身体測定日

- 0~3 歳児 11/21(月)
- 4~5 歳児 11/22(火)

当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いいたします。

### 感染性胃腸炎 (ノロウイルス・ロタウイルスなど)の 感染対策のお願い

園では約3年前に0・1・2歳児を中心に流行し、30名弱のお子さんが感染し、クラス閉鎖する事態となりました。重症化や感染拡大を防ぐため、以下のことにご協力をお願いいたします。

○感染性胃腸炎と診断された場合は直ちに園に連絡してください。登園は症状改善後、許可証をもらってからお願いいたします。

○園で2回以上(流行している時は1回)の下痢・嘔吐があった場合は連絡しますので、お迎えをお願いいたします。きょうだいも一緒にお休みをお願いいたします。

○嘔吐や下痢で衣類や寝具が汚れた場合、感染予防のため職員による下洗いは行いません。そのまま袋に密閉して降園時にお渡ししますので、ご家庭での消毒・洗濯をお願いいたします。